



SALADA FRANCESA

Salada à moda de Nice, esta salada francesa é certamente uma refeição leve e substanciosa, muito bem vinda nos dias mais quentes.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de alface crespa crua (à gosto) [100g]
- 1 porção de tomates cerejas à gosto [100g]
- 2 unidades de ovos cozidos [100g]
- cebolinha verde à gosto [20g]
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras [26 g]
- 2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço [17 g]
- 2 colheres de sopa cheias de atum [32g] ou 1/2 porção de frango Desfiado [50 g]
- Suco de 1/2 limão [12 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1 grama de manjeriço, fresco
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco ou tinto [15 g]
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- Palmito à gosto [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o molho, junte num processador de alimentos: o azeite, o dente de alho descascado, as folhas de manjeriço e o vinagre. Processe até que se forme uma emulsão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve na geladeira.
- 2º Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.
- 3º Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.
- 4º Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.
- 5º Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, a vagem cozida, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, o atum e o palmito cortado em pedaços grandes (à gosto). Finalize com o suco do limão, sal e a pimenta. Sirva Fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	89 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	89 mg	152 mg	6 %